

Самостійне заняття № 8 (3 год.).

Тема: Кроль на спині.

Мета заняття: Вдосконалення техніки плавання кролем на спині.

Задачі заняття:

1. Вдосконалення техніки рухів руками кролем на спині.
2. Вдосконалення техніки рухів ногами кролем на спині.
3. Вдосконалення техніки в повної координації кролем на спині.

Завдання заняття:

Робота над удосконаленням у техніці розпочинається з постановки правильного положення тулуба на спині та раціонального гребка руками. Головна увага звертається на глибокий захват води та хорошої тяги від гребків руками, що дозволяє прийняти для тіла рівне та відносно високе положення у воді (стегна біля поверхні води навіть за умови гребків тільки руками).

1. Плавання кролем на спині за допомогою рук з поплавком між ногами. Звертається увага на обтічне та природне положення голови і тулуба у воді.
2. Те саме, але увага звертається на безперервне узгодження рухів руками. На момент, коли долоня однієї руки закінчує гребок, інша - після закінчення захвату розпочинає основний рух.
- 3-4. Те саме, але при плаванні кролем на спині в повній координації.
5. Плавання кролем на спині за допомогою рук і в повній координації з „лопатками“, які привчають плавця тримати долоню у найбільш вигідному положення для гребка - перпендикулярно до напрямку пересування, а також енергійно виконувати початок гребка.
6. Плавання кролем на спині за допомогою рук і в повній координації зі зміною кута згинання руки у ліктьовому суглобі під час гребка. Поступово кут згинання доводиться до 90°.
7. Плавання на спині з чергуванням „вузького“ та „середнього“ входу руки до води.
8. Плавання на спині за допомогою однієї руки, інша або догори пряма, або вперед. Вправа корисна для покращання якості рухів руками, рівноваги тіла, закріплює узгодження рухів руками з диханням.
9. Те саме, але декілька гребків виконує одна рука, а потім інша. Вправа сприяє рівновазі тіла, якості гребків руками та їх узгодженню.
10. Плавання на спині за допомогою ніг кролем із згинанням ніг у колінних суглобах різного рівня. Визначається найбільш раціональний та природний варіант роботи ногами для даного плавця.
11. Плавання кролем на спині, одна рука догори, інша вдовж тулуба. Через шість гребків ногами руки одночасно виконують: одна - захват та гребок до

стегна, інша - вихід з води та пронос над водою. Рухи руками узгоджуються з наступними трьома ударами ніг, потім пауза і ноги знов виконують шість гребків ногами.

12. Те саме, але з положення на боці, нижня рука догори, верхня вздовж тулуба. Під час зміни положення рук здійснюється плавний переكات тіла на інший бік.

Вправи 11-12 мають вирішальне значення для вдосконалення раціонального узгодження рухів ногами та руками, хорошого довгого гребка руками з глибоким захватом та хлистом біля стегна, поворотів плечового пояса, правильного проносу руки над водою, тощо.

13. Плавання кролем на спині з різними варіантами дихання: вдих та видих на один, два повних цикли рухів руками.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 2 студенти мають *знати*:

- Аналіз техніки плавання кролем на спині.
- Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на спині.

вміти:

- проплисти за допомогою тільки рухів руками в техніці кролем на спині.
- проплисти за допомогою тільки рухів ногами в техніці кролем на спині.
- проплисти за допомогою рухів ногами та руками у повної координації кролем на спині в техніці.
- правильно дихати.

Контрольні питання

1. З чого починається удосконалення техніки плавання кролем на спині?
2. На що звертається увага при вдосконаленні рухів руками кролем на спині?
3. Що є суттєвим моментом у техніці рухів рукою в другій половині гребка кролем на спині?
4. Що є важливою ланкою при вдосконаленні положення тулуба та рухів руками кролем на спині?
5. Які дистанції треба навчити пропливати за допомогою рук кролем на спині?
6. Що не повинні робити голова, плечової пояс, таз та ноги при правильній техніці кролем на спині?

Рекомендована література

Основна література:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – Москва: Просвещение, 1982. – 191 с.
1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 1986. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрее способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесперктива, 1998. – 352 с.
6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 1974. – 30 с.
7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФьиС, 1972. 431 с.
- 10.Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
- 11.Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.
- 12.Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
- 13.Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1988. – 112 с.
- 14.Макаренко Л.П. Підготовка юних пловців. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.
- 15.Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.

- 16.Макаренко Л.П. Учите плавать малишей. Москва: ФиС, -- 1985 – 31 с.
- 17.Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 1983 – 288 с.
- 18.Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 1969. – 324 с.
- 19.Никицкий Б.Н. Плавание: Учебник для студентов. – Москва: Просвещение, 1981. – 304 с.
20. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.
21. Плавание: Правила соревнования. – Москва: ФиС, 1988. – 31 с.
- 22.Плавание: Учебник для институтов физ. культуры. Н.А. Бутович, В.Я. Лопухин, Л.П. Макаренко и др. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФиС, 1979. – 320 с.

Додаткова література:

- 23.Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.
- 24.Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет):Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1976. – 20 с.
- 25.Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Полымя, 1991. – 106 с.
- 26.Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 1970; 47 с.
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 1976, 142 с.